



ほけんだより

2015. 2. 1
No.13
浜田小学校
保健室

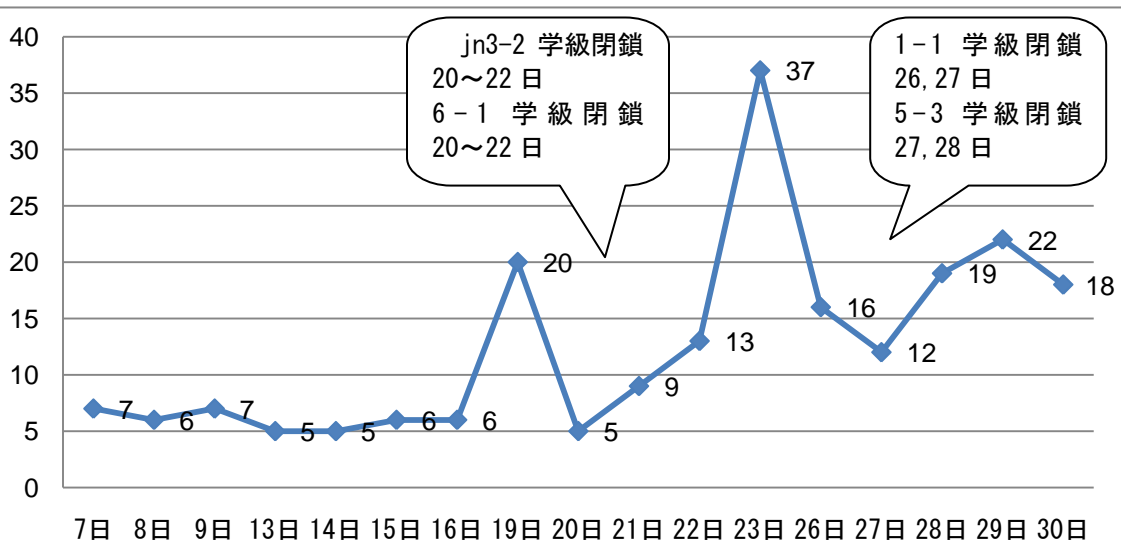
天気の良い日は、日差しがあたたかく、春が近づいている気配を感じるようになってきました。しかし、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザで欠席している人がたくさんいます。うがいや手洗いなどで予防をし、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

こんげつ ぼけんもくひょう

今月の保健目標 かぜをよぼうしよう



インフルエンザによる欠席者数 (1月30日現在)



まだ、インフルエンザで欠席している児童がたくさんいます。水戸市内では、少しずつ数は減ってきていますが、やはりまだ流行っています。また、B型のインフルエンザが出始めているところもあります。引き続き、予防の方をお願いいたします。また、咳が出る場合には必ずマスクの着用をお願いいたします。感染拡大を防止するため、ご協力をお願いいたします。

はついくそくてい けっか 発育測定の結果

どの学年も、4月から比べて身長は4~5cm、体重は2~3kg大きくなっていました！

		4月		9月		1月	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	身長	117.3	115.8	119.8	118.6	121.7	120.5
	体重	21.9	20.7	22.8	21.8	23.8	22.7
2年	身長	121.4	121.4	123.9	123.5	125.4	125.3
	体重	23.3	23.4	24.6	24.7	25.5	25.8
3年	身長	128.6	128.0	130.7	130.4	132.4	132.6
	体重	26.2	28.2	27.7	30.0	28.5	31.3
4年	身長	134.1	134.6	136.3	137.3	137.8	139.7
	体重	31.5	31.7	33.2	32.6	34.4	34.2
5年	身長	141.3	138.8	143.8	141.8	146.1	144.2
	体重	37.7	31.9	39.7	33.4	41.5	35.6
6年	身長	145.1	146.1	148.3	148.4	150.6	150.0
	体重	39.1	38.8	41.1	40.0	42.1	41.6



お友だちと、体重や身長を比べてしまいがちですが、大切なことは、身長と体重のバランスであることを話しました。健康手帳にバランス表がありますので、ぜひやってみてください。何か心配なことや聞きたいことがあったら保健室に相談に来てください。

2月のほけん行事

9日(月) せいけつしらべ

第4週 保健委員会による姿勢についての指導(低学年)

花粉症の季節です

今年も花粉の季節がそろそろやってきます。花粉は粒子が大きいのでマスクで防ぐことが可能です。ひどくなる前にマスクや眼鏡などでしっかり予防しましょう。症状が重い人は早めに受診し、花粉が飛ぶ前から薬を飲むと、より効果的だそうです。



じぶんきもはな

自分の気持ちを話してみよう!

うれしい、楽しい、悲しい、腹が立つ・・・私たちは生活の中で、いろいろな気持ちになりますね。でも「怒っちゃダメ」「泣いちゃダメ」と気持ちをおさえつけすぎると心や体によく影響が出てきます。

おうちの人、友だち、先生など、だれかに話してみよう。

